

のぞみ便り

NOZOMI NEWS 令和5年10月号



今年度も上半期が終わり、早くも折り返しとなりました。のぞみでは、12名ものボランティアの方々の協力により、日々充実した活動を送ることができています。本当にありがとうございます。私事ですが、子どもが今月で1歳を迎えます。9月から毎朝保育園に連れていく生活が始まり、共働き子育てが本格的にスタートしました。9月は思わぬ体調不良に見舞われましたが、何とか乗り切りました。今後も子育てと仕事との両立を頑張っていきたいと思えます！（河野）

速報！ 上五島から見学に来られます！！
 新上五島町有川郷のNPO法人「いろえんびつの家」（地域活動支援センターⅢ型）の職員さんと利用者さんが10月18日（水）の午前中に作業所を訪問されます。交流会のようなことが出来たらいいなと思っています。ぜひ皆さんご出席下さい！

NPO法人長崎のぞみ会
 のぞみ共同作業所



〒852-8134
 長崎市大橋町3-2
 TEL:095-807-4269
 発行日:令和5年9月末日
 編集責任者:河野 知房



HP



8月のぞみカフェ報告 ～割らないスイカ割り～

日時:令和5年8月19日(土) 13:00～15:00
 参加者総数:14名 (内訳:利用者5名、ボランティア74名、実習生2名、職員2名、職員家族1名)

今回は、久しぶりに参加者全員で、チーム対抗レクリエーションを企画しました。全員がなんらかの係が割り当てられて、みんなでガヤガヤとゲームを楽しみました。ゲーム中は、10ヶ月となるM君が見守る中、「1、2、3、ゴロゴロゴロ…」と掛け声を合わせてボールを転がしたり、スイカ割りの前の回転をみんなで声に出して10まで数えました。M君は、椅子に座って、ずっと興味深げにボールや参加者を見ていました。最後のゲームは、実習生の小南さんが部活から借りて来てくれた初心者用のカードを使った百人一首で、チームから代表者を出して札取りをしました。隣の台所では学生ボランティア3人が、スイカを切って皿に分けてくれました。利用者さんからは「家で食べるスイカより美味しく感じた。あのスイカの味は一生忘れません」という嬉しい感想をいただきました。M君も、みんなと一緒にスイカを食べましたよ。今月のぞみカフェも皆様のご参加申込みをお待ちしています！10月のぞみカフェは10月21日（土）です。※参加締切は10月17日（火）です。



レクリエーションは大盛り上がり！



ボランティアの学生さん

得意げなMくん

ボクいろんなものが食べられるようになってきたよ！

～長看護学専攻の永江先生と岳先生が訪問されました～

来年度の実習の受け入れに向けた打ち合わせのために、おなじみの永江先生と新任の岳先生が訪問されました。その際に、のぞみの商品も購入していただきました。岳先生は7月のわしをご愛用くださっているとのごことで、その言葉を聞いて大変励みになりました！



☆次回のぞみカフェ予告☆

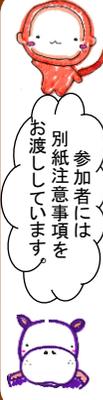
10月21日（土）のぞみカフェはハロウィンパーティーを致します！仮装道具はのぞみにあるものを使ってもいいし、何か仮装したいものがあれば家から持ってきてもいいですよ。みんなで楽しみましょう！※13:00から入場です。それまでは外でお待ちいただけます。ご協力よろしく願っています。



～のぞみ研修旅行のご案内～ Zooっと近くにふれあえる！

日時:10月15日(日) 9:20～15:00
 場所:長崎バイオパーク

先月ご案内したバイオパークへの1日研修旅行は、申込みを締め切りました。お申し込みになられた方は、集合時間と場所をお確かめの上、所定の場所にお集まり下さい。団体行動ですので、時間に遅れた場合はいかなる理由でも参加できません。時間の余裕を持っていらして下さい。なお、参加費500円は当日、経理の森さんが回いたします。おつりのないようにご用意下さい。おやつやお弁当、入場料はこちらで負担いたします。当日は歩きやすい服装、靴でお越しください。皆さんで、楽しい思い出を作りましょう！



～工賃規約変更のお知らせ～

先月ののぞみ会議にて、10月からの新しい工賃規約について、変更内容の説明を行いました。詳細については日中の登録者の方に別紙をお渡ししています。現在の工賃契約は、週1回以上定期的に通所していることと、納品している定番商品を作成できることが条件となっています。新しく工賃契約をご希望の際は個別面談時にお申し出下さい。



各自のペースで商品づくりに励んでいます 定番商品のボケットビニールとアクリルたわし

～令和5年度ピアサポーター養成講座 第1回基礎研修を行いました！～

8月27日(日)、令和5年度の精神障害者ピアサポーター養成講座、第1回基礎研修が開催されました。講座では、ファシリテーター7名、受講生約20名、講座補助の大学生2名、河野所長、長崎大学医学部保健学科の田中悟郎教授と丸田道雄助教授が毎回参加します。今回は初回ということで、長崎市障害福祉課より松下係長・柴原主事にもご参加いただきました。第1回の講座では、「ピアサポートとは？」「私が考えるピアサポートの良さ」というテーマのもと、7名のファシリテーターの皆様にご自身が考える「ピアサポートの良さ」と「自分の強み」について話していただきました。その後のグループ演習では講義の内容を踏まえて、受講生の方にも「ピアサポートの良さ」、「自分の強み」について話していただきました。その後2つ目の講義として、「私が実践しているピアサポート」という内容でファシリテーターのみなさんに話していただきました。



初回は皆さん緊張した様子で臨まれていました！

河野講座報告

日時:8月21日(月) 10:30～11:00
 場所:1階リビング
 参加者:2名(利用者2名)



今月の予定
 10月23日(月)11:00～11:45
 テーマ「入院について」

今回はピアサポートについて、基本的な説明と河野個人がかかわってきた経緯から始まり、のぞみでのこれまでの様子や現在に至るまでをお話しました。河野講座では、テーマに沿ってゆるーく語り、参加者の皆さんからの感想や意見を共有する時間となっています。是非お気軽にご参加ください。(河野)

ピアちゃんだより (ピアサポートちゃんぽん)

日時:8/26(土) 10:00～12:00
 場所:長崎市役所2F多目的スペース
 参加者:19名(うち見学2名)

今月の予定
 10月28日(土)10:00～12:00
 於:長崎市役所2階多目的スペース

- 1グループ(前田/廣山)
 - ①相手の事を指導・サポートする際に長所を伸ばすか?/短所も伝えるか?
 - ②ストレス解消法を自分自身持っていたほうが良い?
 - 2グループ(河野/外輪)
 - ①病気に対する理解が得られないけどどうしたらいいか?
 - ②タバコ(嗜好品)を減らすにはどうしたらいいか?
 - ③グループ(岡本/F)
- ①やらないといけない時なかなか気分が進まない時
 ②この夏の思い出



8月の例会の様子です

今回は、ここ数回の中では、参加人数が少ない回となりました。その分、1グループ(6～7人程度)と少人数で1つのテーマに多くの意見交換ができました。ピアサポーターの方々も司会/書記に緊張せずに参加できるようになってきています。(前田)

※山口海斗さんのレポートを簡略化して紹介しています。詳細はホームページのブログに掲載しておりますので、そちらをご覧ください！

2023年10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	第一生命出張販売 菜園 運動サークル	ピアサポート (テーマトーク)	ピアサポート 当事者研究 ハンドメイド講習 (アクリルたわし)	のぞみ会議	※閉所	
8	9	10	11	12	13	14
ピアサポーター養成講座 専門研修1日目	スポーツの日 菜園 運動サークル	ピアサポート (テーマトーク) 月1クリーンデー 工賃支給日 13:00~13:30	ハンドメイド講習 (刺し子ふさん) カラオケDAY		※閉所	
15	16	17	18	19	20	21
日帰り研修旅行 長崎(バイオパーク)	※振替休日 (理事会) 運動サークル やまぼうし合同	ピアサポート (テーマトーク)	上五島より 「いろえんぴつの家」見学 ハンドメイド講習 (刺し子ふさん)	ピアサポートデー ※PM閉所 (職員会議)	※閉所	家族会 のぞみカフェ
22	23	24	25	26	27	28
ピアサポーター養成講座 専門研修2日目	河野講座「睡眠」 菜園 運動サークル	ピアサポート (テーマトーク)			※閉所	ピアサポート ちゃんぽん
29	30	31				
心身障害者団体連合会50周年 記念式典 ブリックホール	菜園 運動サークル	ピアサポート (振り回り、テーマトーク)				

～ 年賀状の作成をスタートしました! ～

今年も年賀状の作成を計画しています。今回は、3名のボランティアの方々にご協力いただき、来年の干支辰年の年賀状の準備を進めています。11月には予約注文を開始いたしますのでよろしくお願いたします!



注目! ～ 海斗さんの作詞作曲した「ノゾミ」の歌詞をご紹介します! ～

「ノゾミ」
作詞・作曲 山口 海斗

今生きている世界は どこか窮屈で
足早に駆ける 人の波は 僕には速すぎた

精一杯に生きて 働いているのに
どうして自分だけ 何もうまくいかないんだろう

何が正しいかなんて どうでもよくなって
毎日生きているのが本当つらいです

この思いは 誰にも伝わらない 伝えられない
不器用な僕の 夢は散って
今でも 次の夢は見られず 前に行けず
教えてくれよ希望の空

今見えている世界は どこか眩しくて
どうして自分だけ 輝けないでいるんだろう

歩くスピードなんて 人それぞれだから
毎日自分の歩幅で歩けばいい

この思いを 誰かに伝えたいよ 聞いてくれよ
不器用な僕も 夢を抱いてる
今では 次の夢に向かって 歩んでいる
導いてくれよ希望の空

SOS 誰にも言えないで 苦しんでた
1人で抱えて 壊れて
この世界は 思っていたよりも 素敵だから
頼らせてくれよ (希望の人)

大丈夫 もう大丈夫だから 歩いていこう
不器用でいいから 信じて行こう
今でも 不安に思うことも あるけれど
それ以上に楽しみだ

雲一つない希望の空




～ 新ボランティアさんの紹介 ～

9月4日より、新しいボランティアさんが来てくださっています。佐藤真由さんです。お仕事をしながら休みの日に来てくださいます。

9月からボランティアとして参加している佐藤真由です。趣味は卓球で体を動かすことが好きです。最近は一瞬レカメラで好きなものを撮って楽しんでます。皆さんと有意義な時間を過ごせたら嬉しいです。よろしくお願いたします。



～ 菜園日誌 ～

利用者Nさんの活動日誌より

9月11日(月) 参加者3名

【活動内容】畑の畝上げと小松菜の種まき
【感想・要望】ボランティアの方が手伝ってくれたため、予定していた作業がはかどり思っていたよりも早く済ませることができました。鉢植えと同じタイミングで畑の方にも不織布の上から(毎日)水やりをお願いします。
※ボランティアの皆さんが毎日水やりをして下さっています。



～ 運動サークル報告 ～

9/18(月) 報告

於: もりまちハートセンター3階体育室 参加者: 4名

【感想】
この日は、点数をつけながら、バドミントンをゲーム形式で行いました。
皆さんのご参加をお待ちしています! (担当・寺井)

※12月～2月まで、ハートセンターが体育室の修理のため使用出来なくなります。代替りの会場を検討中です。無料で月曜日の午後の13時半～15時に使用出来る会場にお心辺りのある方はお知らせいただければ助かります。



～ 寄贈報告 ～

8月26日～9月24日にいただいた寄付です。気にかけていただきありがとうございます! もしお名前がもれていましたご容赦下さい。

【ボランティア】
・岡本さんお菓子 (クッキー) 野球観戦お土産
・海斗さん 山口旅行のお土産 (煎餅)

【職員】
・森さん アクリルたわし21枚




大丈夫 もう大丈夫だから 歩いていこう
不器用でいいから 信じて行こう
今でも 不安に思うことも あるけれど
それ以上に楽しみだ

雲一つない希望の空



～ 令和5年度第6回のぞみ会議報告 ～

日時: 9月7日(木)10:40～11:40
場所: のぞみ作業所2階活動スペース
出席者: 利用者5名、職員4名、総数9名
【検討事項】

- ・7月売上報告
- ・運動サークルやまぼうし合同の日程について
- ・工賃契約改定について
- ・菜園報告
- ・避難訓練計画
- ・8月のぞみカフェ報告
- ・クリーンデー
- ・9月のぞみカフェ案内
- ・受注郵便作業の内容
- ・納期について
- ・「月見カフェ」
- ・憩いの方のハンドメイド講習参加
- ・10/15研修旅行について/長崎バイオパーク
- ・ペットボトル水/お茶
- ・ボランティアについて
- ・9月より一律100円
- ・実習関連/今後の実習生日程について
- ・1Fお手紙箱/2F虐待投書箱

今月ののぞみ会議は10/5(木)です!

商品売上ニュース

2023年7月
売上総額: 5,124円

みさき駅さんわ
(長崎市三和農水産物販所)
①アクリルたわし(大) × 1

売上合計: ¥204

はあと屋
(浜の町アケド内)
①アクリルたわし × 12
②ホッパビニール本体 × 7
③レターセット ¥250 × 1
④ホッパビニール詰替 × 9

売上合計: ¥4,720

作業所内
①アクリルたわし × 2

売上合計: ¥200

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- カラオケDAY : 月2回水曜13:00～14:15
- ピアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- 当事者研究 : 月2回水曜10:35～11:40
- 運動サークル : 毎週月曜13:30～14:55
- のぞみ会議 : 月1回木曜10:35～11:40
- 河野講座 : 月1回月曜11:00～11:40
- ハンドメイド講習 : 月3回水曜13:00～14:15

～ 寄贈報告 ～

8月26日～9月24日にいただいた寄付です。気にかけていただきありがとうございます! もしお名前がもれていましたご容赦下さい。

【ボランティア】
・岡本さんお菓子 (クッキー) 野球観戦お土産
・海斗さん 山口旅行のお土産 (煎餅)

【職員】
・森さん アクリルたわし21枚

お知らせア・ラ・カルト

- ◆ 10月9日(月)は祝日ですが通常通り開所しています。
- ◆ 月2回水曜日に行っているカラオケDAYは、10月より午後に行くことに統一いたしました。
- ◆ 10月の家族会は10月21日(土)です。また、11月の家族会はアゲハ蝶の田浦理事長をお呼びして講演会を行います。
- ◆ 10月16日(月)は、研修旅行(バイオパーク)の翌日ですので振替休日にさせていただきます。※運動サークルと音楽教室はあります。
- ◆ 10月第3水曜日はピアサポートデーだそうです。(相川章子さんより)
- ◆ 10月29日(日)の心身障害者団体連合会50周年記念式典はボランティアの方が参加します。